

「2018年4月度らくトレ教室」

開催日：10日・17日・24日

「毎週火曜日」

時間：10:10～11:00

場所：西花苑コミュニティ

料金：500円(1回)



「参加者数名募集」 初回はお試し無料です。

50分間の、楽しくラクに身体を動かすトレーニングが、「らくトレ」です。気持ち良く、身体をほぐしながら、モミバンを使った運動やロコモ体操(運動機能低下防止)、曲に合わせた歌謡体操など無理なく、ご自分のペースで運動が出来ます。

